DE AUTISTA

LIA MAIA

A rotina com o autista é um pouco diferente do que a gente vê nos filmes.
Até o conteúdo informativo sobre o assunto não fala muita coisa sobre como é ter um autista em casa ou na sala de aula. Por isso é tão importante a gente conversar sobre isso Como se comunicar com o autista?
A música funciona ou irrita?
Como agir em um momento de colapso?
Nenhum autista é igual ao outro, mas tem coisas que a gente pode adaptar e inventar pra poder estabelecer vínculos e construir futuros.

O que você precisa saber sobre o autista?

Assim logo de cara, eu acredito que o mais importante é saber que:

- **Nem todo autista é igual.**
- **A rotina acalma**
- **Banhos longos também podem acalmar**. (Até uma simples torneira aberta ou panela com agua e brinquedos as vezes já ajuda bastante).
- **Música (Para os que gostam) mas em volume baixo.**
- **A voz da mãe ou de alguém próximo afetivamente**. (Se precisar ligue e coloque a pessoa tranquilizadora no modo viva-voz).
- **O brinquedo favorito também é outro bálsamo** (na falta dele tente coisas similares ou improvise com massinha de modelar, pedrinhas coloridas, bonequinhos de meia e etc).

Não precisa ter medo

Você tem um filho ou aluno dentro do espectro autista e no fundo acha que vai ser impossível trabalhar certos aspectos da rotina com uma criança tão cheia de necessidades peculiares?

Não pense assim.

Acredite, trabalhar com um autista pode ser muito prazeroso porque é como se você e a criança estivessem estabelecendo um vínculo só de vocês e isso é o máximo.

Para a coisa começar a dar certo primeiro deixe de pensar que autismo é uma **COISA** que a criança **TEM.**

Esse tipo de raciocínio te limita e te transforma em uma guerreira que luta CONTRA o autismo, quando na verdade tudo o que você precisa ser é alguém que **compreende** o autista, apoia e interpreta as suas necessidades sem lutar contra elas.

- **Não combata o autista.**
- **Não tente controla-lo.**

Ao invés disso ponha-se no lugar dele, busque ler os pequenos sinais que ele te mostra sempre e não tenha a intenção de suprimir todas as peculiaridades implícitas no comportamento do autista.

O autismo não passa de uma diferença, e tendo a criança apresentado essa diferença, cabe a nós aprender maneiras novas de como ensina-la, como conviver com ela, entretê-la, diverti-la, sim, porque tudo isso é possível, basta saber olhar com empatia para cada criança. Quer um exemplo legal?

Minha mãe ficou perdida quando teve uma filha com cabelo crespo.

Pois é, ela própria herdou a longa cascata de cabelos indígenas da minha bisavó. Tão liso quanto água calma. Mas ao invés de tentar fazer com que meu cabelo fosse CONTROLADO e preso, a minha mãe aprendeu a lidar com a minha beleza que era apenas diferente da dela.

Isso me fez uma criança muito feliz e livre, sem a preocupação dolorida de não ser igual aos outros, com o orgulho do meu crespo e a consciência de que todas as pessoas são perfeitas e completas, cada uma da sua maneira.

Sim, a postura de quem cuida de uma criança é essencial para a maneira

com a qual essa criança interage nos espaços e na sociedade e para o autista isso não é diferente.

O mundo pode ser um lugar muito assustador, cheio de símbolos e pragmática, coisas que para a criança não fazem nenhum sentido. Então ao invés de tentarmos fazer com que seu filho ou aluno se encaixe nos padrões estabelecidos, vamos valorizar a beleza que há nele ou nela, elogiando suas ações e evidenciando suas qualidades com palavras como:

- Você é muito corajoso.
- **Você é a menina mais legal do mundo.**
- Você tem muito talento para desenhar/pintar/cantar.
- Você é muito rápida!

Nós que somos professores e mães de autistas, estamos prontos para desconstruir as ideias preestabelecidas sobre o que é o brincar, o que é elogiar de verdade e o significado da palavra inclusão.

Tudo isso em favor da verdadeira inclusão. E em favor da felicidade e da autonomia dessas crianças é que nós vamos por abaixo as regras inflexíveis do método catedrático: “Caderno/lápis/borracha”, para começarmos a cogitar outros materiais como tablets, tinta, terra, musica, tesoura e cola e se for o caso coreografias, por que não?

Percussão, tecnologias...

As opções são infindáveis porque cada autista é diferente, cada criança é um universo inteiro. Então conheça a sua e descubra com quais ferramentas ela se identifica mais e se sente mais a vontade.

O mundo é um lugar plural, e as crianças aprendem de formas diferentes.

Como ser legal com um autista:

Primeiro conheça-o.

Pergunte para a mãe quais são as brincadeiras, músicas e comidas que a criança mais gosta e também as que ela mais detesta, anote isso para não esquecer e use como referência para o trabalho que começa aqui.

Partindo desse princípio tenha em mente que a brincadeira do autista quase sempre é solitária. Mas você pode mudar isso aos poucos fazendo com que ele se interesse por você da seguinte maneira:

- **Tenha muita expressividade.**

Autistas não sabem interpretar bem os sinais da expressão facial e por isso você precisa exagerá-los um pouco para facilitar. Arregale os olhos, abra bem a boca quando quiser demonstrar surpresa. Tudo isso mostra para o autista que você está se divertindo junto com ele.

- **Não fale tocando nele o tempo todo**
  Não force abraços e beijos se ainda não houver essa intimidade.
- **Segure os brinquedos perto do seu rosto**, para fazer a criança olhar pra você mesmo que indiretamente.
- **Não tente mudar o autista o tempo todo.**
  Se não for machucar ninguém permita que ele tenha suas estereotipias quando desejar, afinal isso o ajuda a ficar tranquilo.
  Não fale tocando nele o tempo todo
- **Faça brincadeiras cheias de suspense** e surpresas, mas sem assustar pra valer. O ideal é dar uma amostra do que você está prestes a fazer, como abrir uma caixa, por exemplo, e então dizer:

"É um... Dois... E... JÁ!"

Então execute a ação de abrir a caixa de modo súbito e teatral, para gerar curiosidade e risadas.

- **Sempre se abaixe para falar com a criança**. Mesmo que ela não te olhe nos olhos isso dá a sensação de que você está disposta a ouvi-la.
- **Cuidado com o tom da sua voz**.
  Os autistas são muito sensíveis ao som, por isso tente falar mais baixo e pausadamente. Nada de gritos súbitos, eles assustam e

incomodam bastante o autista.

Características comuns do autista

Dificilmente alguém poderá identificar o autista apenas com uma observação superficial.

Pode parecer fácil reconhecer diferenças intelectuais em crianças em fase escolar, principalmente para quem lida diretamente com elas, como é o caso da equipe pedagógica, mas saber se uma criança é ou não autista exige muito tempo de avaliação especializada, relatórios, consultas com psicólogos, fonoaudiólogos, neurologistas e muito, muito outros profissionais além exames que ajudem a eliminar outras hipóteses.

Isso porque os autistas não são iguais e somente os olhos treinados dos profissionais médicos serão capazes de fechar um diagnóstico certo.

Por isso, se você não é um especialista na área, **não dê diagnósticos** que podem atrapalhar a mãe na busca por terapias corretas. O melhor a fazer é observar se a criança possui algumas, ou todas, as características mais comuns do espectro autista e se sim, orientar a mãe a procurar um especialista.

A saber, costumam ser frequentes os seguintes comportamentos:

- **Pouco ou nenhum contato visual**
- **Atraso na fala**
- **Apatia ou falta de resposta a estímulos**
- **Grito, choro ou outra manifestação de irritação súbita e aparentemente sem motivo.**
- **Agitação nas mãos** (bater palmas ou chaqualhar).
- **Aparente alienação ao ambiente** (o autista não parece compreender os contextos e situações que o cercam).
- **Apego à rotina**
- **Repetição frequente de palavras isoladas ou frases inteiras** (ecolalia)
- **Difícil alimentação ou compulsão alimentar.**
- **Não interage em grupos.**
- **Costuma urrar de excitação ou irritação.**
- **Brincadeiras repetitivas e aparentemente sem sentido.**
- **Obsessão por determinado brinquedo ou brincadeira.** (rodinhas de carrinhos, papel de embrulho, enfileirar brinquedos, bolhas, círculos ou movimentos circulares, pedaços de brinquedos como cabeças de bonecas).
- **Fala difícil ou ausência de fala.** Em alguns casos a fala pode

parecer mecânica e sem emoção ou pode ser intercalada por gritos agudos e repentinos.

- **Pode não compreender propostas de atividades ou tarefas.**
- **Quando verbal, refere-se a si mesmo na terceira pessoa.**
- **Caminha na ponta dos pés.**
- **Sono difícil.**
- **Usa outras pessoas como ferramenta para alcançar coisas** (Puxa a mãe pelo braço para indicar que deseja coisas)
- **Apego á um único brinquedo, filme, personagem ou uma única música.**

Nem todos os autistas têm TODAS as características acima, mas se a criança apresentar algum desses aspectos é aconselhável procurar um psicólogo ou fonoaudiólogo ou pediatra com o objetivo de colher informações sobre a criança a fim de levar esses apontamentos á um neurologista ou psiquiatra.

A empatia.

Vai ser muito difícil trabalhar com o autista se a mãe, a professora e todos os envolvidos, não tiverem uma dose bastante generosa de empatia.

Porque cada um dos pequenos gestos do autista precisa ser lido pra facilitar a comunicação, e como fazer isso sem se colocar no lugar dele?

Sem empatia? Impossível.

Um bom exercício é você se imaginar como se você fosse um auxiliar inexperiente de um grande Chef de cozinha, sim, se imagine numa enorme e fervilhante cozinha de um restaurante badalado, cheia de outros trabalhadores atarefados, sons de panelas, molhos fervendo e você lá, cheia de inexperiência e perguntas.

Por causa da correria do lugar você se sente incapaz de interromper o trabalho do seu superior e enche-lo com suas dúvidas, e assim você se vê obrigado a imitar os gestos do Chef e dos outros cozinheiros, tentando fazer o possível para acertar, sem contudo se dar conta do porquê de estar fazendo cada coisa.

Pois é, é assim que o autista se sente o tempo todo, perdido num ambiente novo, imitando os outros e se sentindo completamente deslocado. Sem saber como pedir ajuda, ou pior, recebendo explicações em palavras que ele não entende, com metáforas que ele não consegue interpretar.

Difícil, não? Assim como o auxiliar do exercício acima, o autista precisa que alguém o tome pela mão com calma e o instrua sobre todas as coisas da rotina, sim, cada uma delas. Explicando cuidadosamente e de maneira sucinta o porquê se deve realizar cada coisa, tal como o auxiliar de cozinha gostaria que o Chef explicasse á ele.

Viu só? Isso se chama **empatia**, se imaginar na mesma situação de outra pessoa e descobrir qual a melhor maneira de sanar o problema dela. Empatia é a forma de amar, trabalhar e viver. **Com empatia, todas as relações são produtivas.**

“Diquinhas” sobre o colapso

O que as pessoas chamam de “Crise” ou “Colapso” é aquele momento em que o autista demonstra nervosismo extremo e por vezes agressividade.

Nessas horas ficamos desorientadas e em dúvida sobre se a criança pode estar sentindo alguma dor ou desconforto ou se pode estar só fazendo “manha”. E é muito importante que mantenhamos a calma para poder lidar com esse momento de crise da melhor forma possível.

Então quer você seja a mãe ou professora, saiba que mesmo com toda a experiência do mundo ainda vai ser complicado estar responsável pelo autista num momento como esse, por isso, antes de mais nada:

- **Respire profundamente.**
- **Abandone de forma segura o que estiver fazendo**. Desligue máquinas, panelas no fogão, estacione o carro se estiverem em um veículo em movimento.
- **Tente não se aborrecer com a criança**. Colapso não é o mesmo que birra ou manha. É um pico de estresse frequentemente causado por fatores externos.

Fatores que podem levar o autista ao momento de colapso (também chamado de crise nervosa).

- Volumes altos.
- Quebra de rotina.
- Invasão do espaço do autista.
- Sustos.
- Contrariedades.
- Primeira visita a ambientes novos
- Espera prolongada em filas.
- Situações de conflitos em casa ou na escola

Quando o seu aluno ou filho estiver passando por um momento de colapso é importante que você:

- **Não tente contê-lo á força.** Salvo em momentos em que a criança represente risco a si mesma ou a terceiros.
- **Retire objetos perigosos de seu alcance**
- **Não grite com a criança.**
- **Não bata ou aperte.**

- **Fale firmemente em tom baixo transmitindo segurança.**
- **Leve-o para um local calmo.**
- **Verifique se pode haver algum incômodo físico como picada de inseto, alergias, coceiras.**
- **Retire roupas desconfortáveis como lã, jeans, sapatos apertados ou peças desproporcionais ao clima.**
- **Diminua os estímulos (abaixe volumes, desligue luzes piscantes).**

Sobre a contrariedade não há muito que fazer, é importante impor limites e deixa-los sempre muito bem estabelecidos, ou seja, você terá de dizer **não** com bastante frequência, e autistas não costumam reagir bem á essa palavra, mas se você quebrar sua própria regra uma única vez, dificilmente conseguirá restabelecê-la novamente.

Se disser que não se pode comer na sala, então nunca coma na sala, nunca mesmo. Do contrário vai ser muito difícil exigir que o autista respeite esse limite, principalmente se ele vir outra pessoa quebrando-o.

Estímulo

Estimular o desenvolvimento é tão importante quanto qualquer terapia. Sempre aplauda as conquistas e comemore bastante. Essa atitude com certeza irá ficar na memória do autista como um marco bom e feliz, relacionado ao esforço próprio.

Tente dizer menos: “Cuidado para não cair”

E repita mais: **”Muito bem! Você conseguiu sozinho!”.**

Diga menos: ”Cuidado pra não sujar a roupa”

E repita mais “**Não tem problema, o importante é que você conseguiu comer sozinho, muito bem!”.**

Mãe, professora, as realizações mais básicas são muito importantes na rotina do autista. Uma criança típica consegue correr e chutar uma bola sem grandes problemas. Mas para autistas esse ato exige MUITA concentração, coordenação e foco.

Por favor, não estrague esse momento com avisos de cuidado, ou ameaças sobre se sujar ou machucar.

Como falar com o autista

Por causa do pouco contato visual, o primeiro canal de comunicação com o autista é através da sua voz, por isso sempre fale em tom firme, mas não muito alto e fale devagar.

- **Use frases curtas.**
- **Apresente exemplos concretos.**
- **Aponte coisas.**
- **Fale gesticulando.**

Se você fizer um gesto de “Beber” ao perguntar se ele ou ela quer tomar suco, pode ser compreendido com mais facilidade.

Autistas são muito visuais e para eles tudo precisa ser literal. **Nada de metáforas ou ironias.**

Isso também acontece com estímulos no ambiente. Paredes das salas cobertas de quadros, pôsteres ou desenhos multicoloridos, enfeites desnecessários, coisas em movimento ou piscantes desconcentram o autista e podem causar prejuízo nas tarefas propostas.

Não despreze os profissionais.

Muitos pais desistem das fonoaudiólogas, terapeutas ocupacionais e até dos medicamentos, por acharem que os resultados estão demorando demais para aparecer, mas isso é claro, é um erro muito triste que pode causar prejuízo ao desenvolvimento do autista.

Calma. Cada terapia é importante para o contexto geral da evolução do autista e os resultados podem demorar, mas com regularidade e constância eles aparecerão.

Mãe, pai, nunca permita que seus filhos abandonem as terapias. Os avanços podem parecer invisíveis, lentos demais mesmo, mas eles estão lá e estão crescendo e chegarão um dia. Porém, sem o acompanhamento certo aí sim algumas dessas conquistas jamais acontecerão, ou demorarão ainda mais tempo para chegar.

Dê o remédio sempre na hora e na dosagem indicada pelo médico, e em caso de reação adversa comunique IMEDIATAMENTE o profissional de saúde mais próximo e não tome medidas precipitadas.

Alguns medicamentos podem demorar dias até que o efeito comece a aparecer e é por isso que não se deve suspender ou aumentar a dosagem sem a prescrição médica.

Respeite os profissionais que se engajaram na luta do seu filho pela independência e dê a eles mais tempo, mais chance, mais apoio.

Brinquedo modesto

Engana-se quem imagina que o autista só se satisfaz com um brinquedo super moderno e cheio de luzes piscantes rodeado por um milhão de botões.

Na verdade existem coisas que você consegue fazer aí mesmo na sua casa e que podem até tranquilizar uma criança estressada evitando um colapso.

Já ouviu falar na garrafinha mágica? Ela tem vários nomes, mas é basicamente feita sempre com a mesma receita:

- **Uma garrafa transparente** (Como as de água que possuem um tamanho que a criança consegue manusear sozinha).
- **Corante comestível da cor que a criança mais goste.**
- **Cola para plástico** tipo cola tudo
- **Glitter de diferentes cores.**
- **Pequenos brinquedos.** Ou bolas de gude

Para fazer uma garrafa mágica você só precisa colocar dentro dela o corante alimentar, o Glitter e os brinquedos, é importante que a quantidade de Glitter seja razoável pra causar impacto visual.

Lacre a tampa com a cola para plástico e espere secar pelo tempo indicado na embalagem da cola.

Esse é um brinquedo muito bonito e simples, que pode ser levado para lugares onde o autista normalmente se irrita com facilidade, como é o caso das filas em locais públicos. Para se distrair observando o brilho e as cores dentro da garrafa.

Não tenha vergonha, abuse dos brinquedos feitos de sucata ou de peças de encaixar. Autistas são assim mesmo, fantásticos por natureza, complexos em sua simplicidade.

A tecnologia como material pedagógico.

Desconstrua a ideia errônea de que a tecnologia é uma ferramenta de distração.

Na era da informação, época em que tudo e todos estão conectados 24 horas por dia, é quase cruel excluir o autista da diversão, aprendizado e da socialização que se tem no meio virtual.

É na internet que eles descobrem músicas, brincadeiras, jogos, línguas novas e o mais importante, através da internet você também aprende melhor sobre as preferências do seu filho ou aluno e pode sugerir outras ferramentas de trabalho pedagógico baseadas nos gostos dele ou dela.

Entenda que um autista ***precisa*** de um tablet ou celular, tanto quanto um bebê precisa de um chocalho ou um adulto precisa de televisão, cinema e etc.

Então assim que puder, permita que seu filho tenha um canal de acesso **só dele** com internet rápida e participe com ele dos jogos, fóruns ou assista com ele aos vídeos que ele gostar. Lembre-se de parabeniza-lo pelas conquistas online tanto quanto pelas façanhas que ele ou ela realizar no mundo físico. Deixar seu filho saber que você o apoia é muito importante.

A música

Para os autistas a música é companhia, terapia, brinquedo, calmante, estimulante, mas autistas não são iguais.

Boa parte deles ama música, mas há os que não gostam de melodias infantis ou de volumes altos ou muito baixos ou mesmo de músicas lentas demais ou agitadas demais, então para trabalhar musicalização com uma criança autista, primeiro tenha uma longa conversa com a mãe sobre o gosto da criança e anote cuidadosamente todas as preferencias para evitar usar ritmos que causem irritação.

Assim você economiza tempo.

Feito isso, tenha em mente que a música para o autista, não funciona apenas como instrumento de relaxamento ou distração. Na verdade, muitos hábitos de convivência, lições sobre alfabetização, vida em sociedade, higiene e outras noções de comportamento e informações, podem ser transmitidas ao autista através da música.

Já vemos isso em canções como a famosa "Cabeça, ombro, joelho e pé" que tem o objetivo de ensinar para crianças como se chamam as partes do corpo.

Como sabemos o autista tem necessidades um tanto diferentes das crianças típicas e por isso, é interessante usar a música para atendê-las o quanto possível.

Não tenha medo de improvisar

Você pode compor melodias inteiramente novas que englobem os interesses da criança ou adaptar as letras de canções que já existem para ensinar coisas novas.

Tudo vale desde que consiga que o autista se envolva pela canção que você está tocando e cantando durante a terapia para que ele crie um vínculo

com o terapeuta/professor.

Mãe, se puder, permita que seu filho possa escolher para si um instrumento musical, mesmo que no início ele não produza mais do que barulhos. Aulas de música podem ser boas também, mas não se preocupe apenas com isso. A música é liberdade, deixe-o brincar.

A canção de dormir:

Uma ideia legal é ter uma canção que sirva pra acalmar. Escolha ou componha uma música calma, curta e de refrão repetitivo para que a criança possa gravá-la facilmente. Primeiro insira-a em momentos prazerosos para que a criança a relacione com uma coisa boa e tranquila e futuramente ela poderá funcionar como calmante para momentos de crise ou estresse.

Esta canção particular deve ser única, ou seja, não escolha uma música que apareça em todas as rádios ou comerciais de tv. É exclusiva para momentos de calma ou onde seja necessário inspirar tranquilidade, como em filas, consultórios médicos e etc.

Busque

Não saber lidar com o autista não é culpa da professora ou da mãe. Existe muito pouco material objetivo sobre o assunto e é por isso que o engajamento faz toda a diferença.

Se possível consulte um psicólogo de confiança que te auxilie a manter a calma nos momentos de colapso do seu filho ou aluno e visite, ao menos de vez em quando, alguma escola especial da sua cidade para trocar informações com outros profissionais. Isso é essencial para a evolução do seu trabalho com a criança autista, seja você a mãe ou a professora.

Ambas também precisam conversar entre si longa e detalhadamente para estabelecer o ponto de partida e o objetivo do trabalho pedagógico com a criança. É importante que a mãe e a professora estejam cientes das limitações do autista e se disponham a criar metas de aprendizado para o bimestre, semestre ou para aquele ano.

Com base nisso vocês poderão trabalhar juntas durante todo o período em prol de um único resultado.

Não é sua culpa.

Não fique desesperada se o seu aluno autista não está evoluindo tanto quanto você deseja. Autistas precisam de tempo, de hábito e de muita paciência.

Também não se julgue culpada como se o autismo do seu filho fosse resultado de má criação ou irresponsabilidade de sua parte. Isso não é verdade. Não é. Não importa o que te disseram, você não causou o autismo do seu filho.

A vida é complicada, mãe, professora, e cada um faz o melhor que pode, dentro das próprias possibilidades. Não se culpe, não se condene, erga a cabeça e arregace as mangas.

A evolução no âmbito social é tão valiosa quanto aprender a ler e escrever, por isso se você tem um aluno autista que participa com outras crianças de brincadeiras, conversas, mesmo que apenas como ouvinte, então você já está realizando um trabalho que tenderá a novos resultados positivos bastando para isso apenas a sua persistência.

Atenção com a ecolalia

Alguns autistas têm o hábito de repetir palavras ou frases por diversas vezes, levando a mãe á exaustão e estranhos ao riso.

Isso se chama ecolalia e é bem comum. Mas não lute contra a ecolalia como se ela fosse um problema grave. Pedir que a criança "pare de repetir isso" só serve para dar mais importância ao fato.

Ao invés de repreender aprenda a interpretar o comportamento ecolálico para perceber, por exemplo, em quais momentos ele é mais ou menos frequente.

O autista pode estar repetindo coisas pelos seguintes motivos:

- **Nervosismo**
- **Cansaço**
- **Entusiasmo**
- **Tédio**
- **Ou pode estar tentando transmitir uma ideia.**

Preencher a rotina dele com novos conteúdos, passeios, filmes diferentes, músicas novas, pode ajuda-lo a absorver novas informações, novos gostos e diminuir a ansiedade e o nervosismo.

Quanto menos sedentária for a vida do autista melhor será o seu relacionamento em sociedade.

Tente incluí-lo em algum esporte como natação, futebol, dança e não reprima seus gostos para atender puramente aos padrões preestabelecidos pela sociedade. Quero dizer, sua menina pode fazer futebol, seu menino pode fazer balé.

O mundo do autista não precisa ser idêntico ao dos outros, na verdade o de ninguém precisa, basta ser bom para ele e fim.

Se achar necessário, faça anotações sobre as palavras que ele ou ela repete mais e tente verificar se pode haver algum significado nelas, como tentativas de comunicação a respeito de algum mal estar, necessidade imediata como banheiro ou água.

Depois de saber mais sobre isso, você poderá, por exemplo, perceber quando o autista está nervoso, curioso, ou apenas brincando.

Se quiser participe com ele desses momentos, repita algumas vezes as palavras que ele repete. Isso faz com que ele simpatize com você, (professora) e se perceba compreendido e acolhido. (Mãe).

As crises no meio da rua.

Na hora da famosa “crise” a gente não tem tempo para dar uma aula sobre autismo para as pessoas. Tudo o que fazemos é tentar levantar nosso filho do chão e sair da dali o mais rápido que pudemos, morrendo de vergonha.

Todo mundo começa a olhar feio, apontar, às vezes até aparece alguém pra oferecer uma ajuda, mas isso é raríssimo.

O mais comum mesmo é que quando o autista começa a se jogar no chão do mercado, do banco ou do transporte público todo mundo sai de perto e fica olhando pra gente que é mãe, como se nós fossemos as pessoas mais descontroladas e irresponsáveis do mundo.

Isso acontece porque as pessoas não percebem logo de cara que a criança tem autismo, e aliás, muitas dessas pessoas sequer sabem o que é o autismo e o resultado direto da ignorância é sempre o preconceito.

Sério, isso é muito importante até pra nós que temos crianças especiais. Se você tem algum preconceito com determinado tipo de pessoa **pode acreditar** que tudo o que você precisa para deixar o preconceito de lado é saber um pouco mais sobre o assunto.

Depois de entender a situação você vai parar de julgar também e vai deixar de olhar feio pras pessoas. Não seria ótimo se todo mundo entendesse o nosso lado nessas horas de crise? Então por que nós não podemos fazer o mesmo?

Como agir num momento desses?

- **Não tente levantar seu filho do chão** puxando ele ou ela pelo braço. Isso faz com que esse gesto vire um hábito e autistas adoram hábitos.
- **Não recompense esses momentos**. Se você comprar o brinquedo que ele ou ela quer com a intenção de evitar um escândalo. Seu filho pode fazer um escândalo sempre que quiser um brinquedo e assim você acaba gastando uma fortuna toda vez que sai de casa, só para evitar crises.
- **Tente negociar** Explique com palavras objetivas o que ele ou ela pode perder se comportando dessa maneira.
- **Leve-o para um lugar calmo.** Pode ser um banheiro ou um jardim.
- **Lave as mãos ou o rosto** do autista num banheiro ou bebedor, se a água não estiver muito gelada. Você pode ter uma garrafinha de água na bolsa para essas horas.
- **Alguns autistas gostam de abraço.** Se for o caso do seu, abrace até passar o momento de estresse.
- **Não discuta com as pessoas** que estão olhando feio para vocês. Se você começar um bate-boca agressivo com alguém, pode acabar deixando o seu filho ainda mais nervoso.
- **Volte para casa.** Se puder abandonar o local faça isso. Insistir em permanecer por muito tempo num lugar que já provocou um colapso nervoso no autista pode traumatiza-lo a ponto de ele não querer mais voltar para lugares como esse. Retorne para casa se for o caso, e outro dia vocês tentam uma nova visita a este lugar.

Aprender é diferente.

Apesar de quase todas as características do autismo estarem presentes em quase todos os autistas, a intensidade dessas características difere bastante em cada indivíduo.

Assim acabamos por nos deparar com alguns autistas verbais, os que se comunicam verbalmente, ainda que com um vocabulário restrito e que podem não interagir em grupo, enquanto que outros adoram música, dança mídias, mas não se comunicam através da fala, estes são os são autistas não verbais.

As crianças são diferentes, todas as pessoas são e entre os autistas ocorre o mesmo. Portanto, professora, se você teve um autista em sala e ele foi muito bem com música ou arte, não espere que o seu novo aluno autista siga necessariamente esse mesmo gosto, é muito importante respeitar as preferências das pessoas e conhece-las.

Mesmo assim, dá pra gente fazer um apanhado geral que pode te dar algumas ideias de métodos que costumam funcionar muito bem:

- **Música, você pode cantar letras que ele conheça ou adaptar paródias para a alfabetização.**
- **Brincadeiras de roda.**
- **Respeitar sempre a rotina.**
- **Projetos elaborados em etapas.**

Brincadeiras de roda

Principalmente para ambientar o autista em situações novas como passeios ao shopping ou a parques, as brincadeiras de roda são ótimas para descontrair e relaxar. Professoras ou amigos novos podem brincar também, mas não force o contato com as mãos. Se for necessário use fitas coloridas que como elo entre vocês, cada um pode segurar uma ponta.

Não tenha medo de cantar canções que ele conheça. Que mal há em girar de mãos dadas cantando a abertura do Bob Esponja, ou a trilha de Frozen, por exemplo?

Rotina

A rotina é um consolo para o autista. Ela dá a sensação de que tudo está nos eixos, acontecendo como deveria e isso passa para o autista uma segurança enorme. Sendo assim, professora, tente ter um cronograma diário para que o

trabalho possa prosseguir com a menor quantidade de imprevistos possível. Á exemplo:

- **07h: 00min- A turma entra na sala e canta uma canção.**
- **07h: 15min-Inicio das atividades.**
- **08h00min-Pintar algum desenho**
- **08h30min-Lanche**
- **09h00min- Brincadeiras em grupo no pátio.**

Fazer as coisas sempre na mesma ordem ajuda o autista a se organizar e assim ele não precisa ficar com medo de ser surpreendido por alguma novidade desagradável.

Com o tempo não vai mais haver a necessidade de obriga-lo a ir pra sala depois da brincadeira, nem será necessário usar de chantagens para fazê-lo terminar a lição. Autistas dão muito valor a rotina, e ela pode ser uma excelente aliada em casa e na escola.

Projetos em etapa

Para o autista tudo precisa ser muito bem explicadinho.

Eles aprendem sim, mas de maneira diferente. Se lembra da metáfora do auxiliar de cozinha que usamos mais cedo? Pois bem, o autista precisa que se detalhe as coisas ao máximo possível e usando exemplos concretos para que ele possa ver sentido no que está fazendo e compreender completamente a tarefa proposta.

Abaixo se vê uma frase comum que pode ser dita para uma classe de crianças típicas:

“Hoje nós vamos plantar alfaces no canteiro da escola”

Para o autista a coisa precisaria seguir um modelo de proposta mais detalhado, assim:

“Hoje nós vamos conhecer o canteiro da escola”

Dito isso leve-o para conhecer o canteiro, mostre todos os detalhes, cada cantinho, deixe-o tocar na terra se quiser, para depois disso propor:

“ Agora vamos falar sobre o que são alfaces”

É a hora de explicar pra ele o que é uma alface e como ela nasce. Traga fotos, vídeos, mostre-a no prato e só então ele estará pronto para ouvir:

“Hoje vamos plantar alfaces no canteiro da escola.”

Economize palavras

O autista pode ter muita dificuldade em interprestar sarcasmo, ironia e palavras abstratas, com isso eu quero dizer que tudo o que não gera uma imagem pode confundir o autista e dificultar a compreensão de atividades propostas, por exemplo as palavras: "Rio, mar, cachoeira" fazem mais sentido do que as palavras "meu, seu, aliás, então, porque, ixi, eita, " porque o primeiro grupo de palavras é capaz de gerar imagem mental imediata e o segundo não. E isso confunde o autista.

Por isso, ao conversar com ele gesticule bastante, use ilustrações e exemplos que ele possa ver e pegar e sempre prefira falar através de comandos resumidos como:

A- "Bruno, Sentar, comer".

E não:

B- "Bruno, pára quieto, menino, já falei pra você sentar e comer a sua comida toda."

A frase do exemplo B provavelmente não vai ser compreendida e vai deixar o autista, ansioso por não ter entendido o que pode atrapalhar bastante na refeição.

Quanto mais objetiva você for, maior a chance de ser entendida. Economize em interjeições, não seja irônica, nem metafórica. Explique tudo da forma mais concreta e direta que puder.

Mães resistentes:

É mais comum do que se imagina, quando a professora percebe sintomas do autismo em um de seus alunos, comunica as dificuldades da criança á mãe e essa mãe por despreparo ou por surpresa, prefere negar todos os fatos que estão ali, bem diante dos seus olhos.

Isso infelizmente acontece muito, mas o que todos nós educadores e mães precisamos compreender é que, mais importante do que concordar ou não com a professora do seu filho, é permitir que a criança possa ter um ritmo de desenvolvimento saudável.

Então, mãe, pondere sobre o seguinte: É melhor viver na dúvida, possivelmente comprometendo as chances de evolução do seu filho na escola, simplesmente para não levar seu filho para ser avaliado por um profissional?

Ou vale a pena levar a sua criança ao especialista, para que ele dê o seu parecer e possa de uma vez por todas permitir que o seu filho tenha o acompanhamento que merece?

O ensino certo muda a vida de uma criança. Assim como a falta de acompanhamento também pode mudar, mas pra pior.

Permita que o seu filho possa receber todo o amparo de que ele precisa, para que no futuro ele se torne um adulto o mais independente possível. Confie na equipe médica, ouça a equipe pedagógica, eles só querem o melhor para o seu filho.

Independência

A gente se sente na obrigação de ajudar o autista em tudo, não é verdade? Eu sei que sim. Mas isso é um erro.

Pessoas autistas têm suas dificuldades, mas também possuem potencial para diversas coisas e ajuda-los em tudo, fazendo coisas por eles é o mesmo que impedi-lo de exercer esse potencial.

Isso pode ser um verdadeiro desrespeito a capacidade de cada um e parece bruto da minha parte dizer isso, mas devemos ensinar os nossos filhos como se nós fossemos partir amanhã e não como se pudéssemos viver para sempre.

Por isso:

- Professora, mais importante do que ajuda-lo a escovar os dentes, é encontrar parceria com a mãe para que ambas o ensinem a escovar sozinho.

- Mãe, mais bonito do que dar comida na boca do seu filho, garantindo que ele coma todos os vegetais, é instrui-lo da importância de comer bem, e ajuda-lo a trabalhar a coordenação motora para que ele possa fazer isso sozinho assim que possível.

- Não o vista se ele puder se vestir sozinho.

- Não faça escolhas por ele se ele puder escolher sozinho.

- Não o lave se ele puder se lavar sozinho.

E faça um exame sério da situação e da sua conduta: Seu filho precisa mesmo que você faça tantas coisas no lugar dele? Ou tem umas coisinhas que você faz mesmo sabendo que ele poderia fazer por si só? Se a resposta for sim, repense esta postura, se for não, não se culpe, as pessoas são diferentes, as necessidades dessas pessoas também mudam.

Quanto mais independente for o autista, mais bonita será a vida que ele vai ter no futuro. Supervisione sempre, interfira com cuidado.

Professora, a Mãe está cansada!

É a mãe quem muitas vezes dá continuidade a todos os trabalhos que a professora realiza em sala de aula, mas muitas delas não estão tão dispostas assim e isso atrapalha o trabalho pedagógico? Sim, mas professora, não crucifique as mães.

Pra entender isso, vamos voltar ao tal exercício da empatia e, por favor, professora, se ponha um instante no lugar dessa mãe ponderando sobre o seguinte:

- A mãe tem alguém que a apoie **de verdade,** companheiro/companheira, irmãos ou pais?
- Ela tem tempo para cuidar de si mesma?
- Ela faz algo de que goste, como um esporte, algum tipo de atividade de lazer qualquer coisa que não esteja ligado ao filho especial?
- Ela encontra tempo para frequentar a própria religião, terapia ou ver amigos. Pode ir a algum lugar sozinha ou com o parceiro ou parceira?

Se a resposta for sim, ótimo.

Busque encontrar um canal de contato com essa mãe. Pode ser, por exemplo, através de redes sociais. Faça amizade com ela e manifeste o seu desejo de ajudar, ela com certeza terá tempo e disposição para ouvir alguém interessado na evolução do seu filho.

Mas a maior parte das mães não tem tanto apoio, ou não o têm como seria necessário.

Ainda somos uma sociedade machista onde se acredita que a educação e o cuidado com os filhos são responsabilidades quase que completamente da mulher e as consequências desse pensamento antiquado são mães exaustas, impacientes, feridas emocionalmente e que se responsabilizam por possíveis prejuízos dos filhos em quaisquer aspectos da vida. Portanto podem estar, e com razão, sem inclinação para aceitar mais responsabilidades e “reclamações” de quem quer que seja.

Professora se lembre de que muitas vezes essa mãe está cansada e apressada demais para ouvir você. Então qual a melhor solução? Claro, de novo lá vem ela a empatia.

Se ponha no lugar dela, e tente se aproximar de forma amigável,

oferecendo parceria e engajamento. Se possível, anote todas as coisas que você pretende desenvolver com o filho dela no bimestre ou ao longo do ano e se não der pra conversar sobre isso coloque junto com o caderno de recados da criança. Assim essa mãe vai poder ver quando estiver com mais calma e poderá se organizar para ajudar você no que você precisar. Ela vai sentir que tem uma mão amiga e não mais uma acusadora.

As mães amam quem ama os seus filhos. Trabalhem juntas, sejam parceiras.

Os capítulos a seguir são do meu primeiro livro: "O autista a escola e a família." Esse livro foi reformulado pra ficar mais dinâmico e agora está aqui, em forma dessa cartilha.

Faça também.

É um erro dos pais imaginar que só os professores e profissionais de saúde têm reponsabilidades em instruir e treinar o autista para o mundo.

A consequência disso é que os pais buscam seus filhos nas portas das escolas especiais ou dos consultórios e os levam para casa onde todos os métodos aprendidos na escola ou terapia são absolutamente ignorados.

Mãe, isso não ajuda.

Este comportamento negligente as regras aprendidas na escola acaba irritando o autista e faz com que a evolução dessa criança seja mais lenta, talvez até inviável.

Dica:

Converse com o professor da escola especial para que ele explique a você quais são os métodos trabalhados no ambiente escolar . Dessa forma você vai poder reproduzir essas lições em casa ou dar base para a evolução do seu filho com materiais que complementem o trabalho da professora.

Gradualmente esse tipo de conduta faz bastante diferença no mundo do autista, e cada coisa e cada atitude vai ganhando cada vez mais sentido e assim a criança pode responder com mais facilidade a outros tipos de terapia, incluindo aprendizados novos, o que torna a socialização muito mais fácil.

Brincadeiras que ensinam

Diferente de algumas décadas atrás, hoje já se sabe que o aprendizado de qualquer criança deve ser respeitado dentro de seu ritmo e de suas características próprias.

Com a criança autista ocorre o mesmo.

Muitas sentem dificuldade extrema quando o assunto é tecnologia, mas se viram muito bem com tinta e papel ou vice versa. Por causa disso não há a necessidade de intervir na forma do aprendizado do autista, porque o que importa mesmo é o **resultado final.**

Pra descobrir como trabalhar faça testes com diferentes materiais. Use **revistas e gibis** e objetos fáceis de manusear. Ensine o autista á folhear revistas e se possível deixe que ele ou ela escolha sobre seu próprio material de leitura. Isso estimula a individualidade. Vídeos também contam histórias, ensinam coisas e não há mal nisso desde que você faça o bloqueio do conteúdo inadequado para a idade.

No momento da leitura online ou da brincadeira no tablet tente deixar a criança o mais livre possível, para que ela se sinta realmente dona daquele mundo interno da leitura e dos joguinhos tecnológicos, absorvido no ambiente virtual.

Essa liberdade aos poucos se refletirá em outros aspectos da rotina da criança que possivelmente se sentirá muito mais segura e independente também em outras situações.

ATENÇÃO

Quando o seu filho ou aluno tentar algo novo, estimule-o! Não interfira na liberdade de errar e evite alertas como: “Cuidado para não sujar a roupa” ou “Segure mais forte”. Ria com ele, faça-o sentir que está fazendo uma coisa boa e não uma coisa ”perigosa”.

Brincadeiras de contato

Com frequência autista se irrita com contatos físicos ou mesmo muito próximos, mas, professora, é fato que o seu novo aluno pode aprender muito melhor se ele se sentir próximo a você, e isto não costuma ser fácil no início.

Mas também não há motivo pra ter medo de encostar na criança, afinal para produzir qualquer resultado, este é justamente o primeiro passo:

Entre no mundo do autista. Abrace-o. Toque-o nas mãos sempre que ele permitir.

Pode parecer tolice, mas esta é a melhor maneira de entrar no mundo do autista e fazer com que ele **registre você** e comece a se importar realmente com o que você fala, faz e ensina.

Alguns autistas, no entanto não se deixam abraçar muito facilmente, respeite isso. As pessoas são diferentes.

Brincadeiras de circuito

Sabe aquela modalidade olímpica em que o atleta nada, depois pedala e então corre, tudo em sequência? Chama-se triátlon e a ideia da brincadeira de circuito é basicamente a mesma.

Sabemos que eles se sentem confortáveis nas rotinas e nas atividades previsíveis, e é por isso que as brincadeiras de circuito são tão boas. A ideia de circuito é muito fácil de adaptar de acordo com as necessidades de cada autista e pode ser bastante divertida também.

Com atividades diferenciadas dentro das temáticas que se precisa trabalhar, é possível desenvolver circuitos onde seja proposto ao autista a realização de pequenas tarefas que deverão aumentar gradativamente o grau de dificuldade conforme ele evolui no desempenho.

Mãe, você pode por construir um circuito pequeno aí mesmo no seu quintal onde o autista poderá brincar percorrendo um caminho com obstáculos simples que você pode ajudar a contornar. (Depois deixe-o fazer sozinho).

O circuito deve ser divertido e empolgante, e você pode inventar tarefas a vontade desde que conserve traços do circuito anterior na versão nova, para que o autista não tenha medo dos novos obstáculos incorporados.

Por exemplo, se temos nesta aula um circuito baseado em obstáculos com formas geométricas, e na próxima aula desejamos fazer outro baseado em alimentos saudáveis, devemos inserir estas novidades mesclando-as as do tema do circuito anterior, para não desestruturar drasticamente o ritmo da brincadeira.

Use temas que sejam importantes para o desenvolvimento da criança em questão. O importante é que seja instrutivo e divertido ao mesmo tempo.

No final da brincadeira recompense o autista com algo que ele goste, mas não precisa ser literalmente um objeto ou algum doce. Você pode simplesmente aplaudi-lo comemorando, ou realizar alguma dança engraçada para fazê-lo rir.

Brincadeiras de roda

As brincadeiras de roda reúnem tudo o que o autista mais ama: Musica e círculos!

A parte torturante da coisa é o contato com as mãos, mas comece devagar, cante canções populares da época da criança, ou seja, **nada de canções típicas da NOSSA pré escola** como: "Se eu fosse um peixinho " e etc.

Estas podem esperar.

Comece a brincadeira de roda com as canções de filmes infantis e desenhos que a criança já conheça bem e que goste (pergunte para a mãe quais são elas).

Isso importante para reduzir ao máximo o número de informações novas neste primeiro momento onde o autista já está apreensivo com o novo professor ou estranhando a situação e se sentindo obrigado a segurar as mãos de alguém que não é a mãe ou o tutor dele. Então não deixe que a música estranha para ele seja mais um obstáculo.

Cante Let. it Go. (Frozen), ou a canção de abertura do Bob Esponja, por exemplo.

Rode e cante, estimulando a criança a fazer o mesmo e, de mãos dadas, acostume esta criança a tocar e brincar com você. Tente olha-a e sorrir, mostre que este é um momento agradável e não cheio de tensão e medo.

Quando ele ou ela já estiver acostumado a brincar assim você poderá propor agachamentos, pulos e outros movimentos interessantes para o equilíbrio e a coordenação.

"A brincadeira de roda também pode ser usada como recompensa para o bom comportamento do aluno em sala."

Adapte os brinquedos

Não obrigue o autista a brincar com este ou aquele brinquedo. Se ele gostar de bonecas, ou de cabeças de bonecas não se preocupe com isso, se for necessário adapte os brinquedos para que o autista se divirta mais. Dê a ele eixos com rodinhas ao invés de carrinhos inteiros, um monte de papéis de embrulho se isto o fizer rir e brincar. Verifique sempre a segurança das peças e supervisione o seu filho ou aluno bem de perto enquanto brinca.

O brincar diverte, relaxa e estimula a imaginação. Autistas podem parecer pessoinhas absolutamente centradas no mundo concreto, mas se estimuladas com frequência conseguem descobrir os meandros do imaginário e do abstrato gradativamente.

Espelhos de mão para brincar:

Sempre sob supervisão, dê um espelho para que ele possa manusear. Pode ser pequeno, mas que seja o suficiente para brincar com reflexos, e jatos de luz. Ver a própria imagem é muito bom para que o autista possa compreender-se como igual, tomando ciência sobre as necessidades de pentear os cabelos, por exemplo, mas não se limite a isso.

Brincar com um ou dois espelhos de mão, é muito divertido e instrutivo a respeito do mundo e dos espaços, além de outras lógicas que virão naturalmente, como a refração da luz, que pode parecer desnecessária em curto prazo, mas que ajuda a acertar os limites do copo quando ele for se servir sozinho de suco ou outro líquido. Se a criança gostar de arremessar coisas prefira espelhos fixos na parede.

Joguinhos

Muitos dos pequenos joguinhos facilmente encontrados em lojas populares tem um grande poder de educar e divertir ao mesmo tempo.

Mini futebol de botão,

Boliche

Mini golfe, mini sinuca, basquete

Todos estes ensinam sobre reflexos, coordenação motora, e podem ser aplicados de forma simplificada, ou seja, não precisa montar um time de futebol de botão, se este conceito for muito complicado.

Mas se é um aluno acostumado a ver futebol na televisão, ele se sentirá muito animado ao escolher um determinado time para a partida e ficará ainda mais feliz quando realizar um gol. Outros benefícios que podem advir desses joguinhos são o raciocínio lógico e a ideia de começo/meio/ fim.

O relógio e o calendário

Use calendários de fácil leitura e deixe-os num lugar visível. Ensine ao autista a diferença entre a segunda feira e o domingo, por exemplo.

Isso é importante para que se possa estabelecer uma programação de passeio e fica mais fácil negociar recompensas ou datas de exames médicos que devem, é claro, ser comunicadas ao autista com antecedência.

Os relógios devem ser igualmente fáceis de interpretar, com números grandes e legíveis para que o autista consiga se organizar na rotina diária, compreendendo os períodos de forma mais completa possível.

Assim como os espelhos ajudam a ter noção de si mesmos e de suas necessidades como pessoa, os relógios e calendários colaboram facilitando a compreensão de tempo, transformando este conceito em algo muito mais concreto, real, e menos confuso.

Pense em como você se sentiria vivendo em mundo sem espelhos, relógios ou calendários. Caótico não é mesmo?

Programações

Agora vamos falar um pouco mais sobre a necessidade de programação de agendas.

Usando a empatia nossa de cada dia, imagine como você se sentiria se de repente alguém o pegasse pela mão e o levasse até um consultório médico.

Oras, a tendência é que você se preocupe e que queira saber o que você está fazendo ali e o que vão fazer com você, certo?

Pois é, para evitar esses pensamentos temerosos no seu filho ou aluno, destaque em um calendário visível e explique sobre a data da consulta médica com letras grandes ou imagens coloridas que passem com clareza a ideia de: MÉDICO ou CONSULTA.

Com alguns dias de antecedência repita que haverá dentista ou exames, mas que ficará tudo bem e não é necessário ter medo.

Carimbos

Fáceis de usar e muito variados e divertidos, os carimbos podem conferir ao autista a liberdade de colorir e se expressar através das imagens e desenhos que escolher. E também é uma boa forma de iniciar os trabalhos com tintas para os autistas com muito nojo de sujeiras ou baixa coordenação motora.

Tenha um caderno de desenhos onde ele possa se divertir com os carimbos e brinque com ele, ajudando-o a dar sentido as imagens, montando histórias e formando palavras.

Onomatopeias

Sabe quando os roteiristas do gibi “escrevem” os sons? Isso se chama onomatopeia.

“ **pluft tóin, zap, cabum’ tchibun’.**

.

Pois é, alguns autistas gostam bastante disso. Faça um teste para saber se o seu autista é um desses que se diverte com sons assim, e se for você poderá usar onomatopeias para destacar alguma parte da atividade como o fechar e abrir de botões e zíperes.

Se você usar onomatopeias ao ensinar o seu autista a lavar o cabelo, ou se vestir, ele vai ter mais um incentivo para querer fazer isso sozinho que é: Imitar os sons que você faz.

Use o seu nariz

Esta é uma brincadeira que estimula a fala ou a pronúncia de alguma sílaba que a criança precise trabalhar.

Pode ser feita em bebês, ou em adultos independente de diagnóstico, para medir a capacidade de resposta, uma vez que basta virar o rosto de um lado para outro ou simplesmente seguir com o olhar.

Prática:

Coloque o seu nariz o mais próximo possível do nariz da criança, e virando a sua cabeça de um lado para o outro, roce o seu nariz sobre o dela como se faz nos “beijos de esquimó”.

O movimento é o seguinte:

Diga parte das sílabas com a ida de seu rosto, e a outra parte na volta.

Como no exemplo:

Ta-Te- Ti

To- Tu

Enquanto faz isso, faça com que a criança siga o seu olhar fitando o dela bem de perto, brinque olhando para um lado e para o outro, fazendo-a seguir o seu olhar.

Podem demorar alguns dias para que essa brincadeira comece realmente a fazer sentido para a criança, mas não desista. Transforme esse momento em algo divertido e se possível, professora, ensine a mãe para que ela possa “brincar” em casa.

Quando conseguir a interação com o autista, mesmo que isso signifique um olhar ou movimentos sensíveis por parte dele, acelere a velocidade dos movimentos da cabeça, igualando-a a das sílabas de forma a divertir a criança e jogar. Passe a vez para a criança e deixe-a recitar as sílabas ou sons escolhidos.

Esse movimento repetitivo não costuma estressar o autista, pelo contrário.

Essa brincadeira pode ser bastante útil em diversos aspectos da estimulação, porque não só trabalha a noção de continuidade (começo-meio - fim), com a qual alguns autistas costumam ter grande dificuldade, como também pode avançar para diferentes palavras ou sílabas.

A velocidade crescente e o contato visual na brincadeira com os olhos é um apoio a mais para os casos onde o autista é muito fechado ou resistente a outros tipos de contato. Explore isso.

Como já dito, esta "brincadeira" pode ser feita em bebês muito pequenos que apresentem pouco reflexo, ou mesmo em adultos ou idosos.

O nojo

Quer seja de alguma comida, ou mesmo de algum brinquedo ou bicho, saiba que por mais que não pareça a aversão que alguns autistas têm de determinadas texturas e cores pode prejudicar outras áreas da rotina.

Um autista que tem nojo de gosmas e melecas, não vai usar shampoo. E tampouco vai comer purês, por exemplo.

Neste caso lembre-se que brincar com ele é saída para quase tudo, mas não adianta deixa-lo sozinho diante de uma mesa com brinquedos. Sente-se com ele e divirta-o.

Aí vai uma lista simples de coisas que podem ajudar o seu filho a achar o nojo muito mais divertido do que estressante:

Detergente.

As cores vibrantes do detergente são ótimas para estimular brincadeiras de lavar as mãos, ou limpar.

Coloque os detergentes de diferentes cores em potinhos de guache e misture-os ou derrame-os. Não há nenhum problema nisso, então ria e mostre naturalidade. Faça-o cutucar as diferentes cores com o dedinho, sempre rindo e brincando.

(Lembre-se de nunca deixar o seu autista sozinho com essas substancias que podem ser perigosas se ingeridas).

Massinhas plásticas

Algumas massinhas plásticas são bem famosas no mercado e podem ser usadas para brincadeiras sem nenhum risco. Refiro-me aquelas que parecem mesmo com as antigas “gelecas”.

Você também pode fazer massinhas caseiras com farinha e corantes alimentares.

Batatas

Se o nojo vem de comidas moles, cozinhe batatas ou faça mingaus bem líquidos e deixe esfriar bem. Depois com as mãos limpas, brinque de fazer formas.

Se possível, leve seu autista para a cozinha, mostre a ele como são feitas as comidas e como elas costumam ficar em cada parte do processo de preparo.

Seja detalhista, usando frases como “Olhe, batata crua” E “Batata cozida”.

Ao longo do tempo isso ajuda bastante não só na familiarização do espaço da cozinha como também o autista pode perder a aversão pelo alimento em questão, e também por outros, já que sabe perfeitamente o que é e como é feita a comida dele.

Terra

Brincar com terra ajuda a combater o nojo que alguns autistas têm de diversas sujeiras, coisa que pode deixa-los muito agitados e ansiosos por lavar as mãos a todo instante.

Então, tenha terra em um vaso no cantinho do apartamento, ou no quintal. Ensine-o a plantar uma mudinha ou semente e NÃO brigue caso o seu autista for lá e arranca-la posteriormente.

Comece com areia se for o caso. Ajude-o a enterrar brinquedos e desenterra-los depois, ensine-o que a terra é uma sujeira boa e que não há necessidade de ter medo dela.

Basta ir até a pia e lavar as mãos depois de brincar.

Estamos falando de autistas, então sabemos que ele ou ela pode tentar jogar terra para todos os lados, por isso prepare o ambiente, ou brinque no banheiro para facilitar a limpeza depois.

O autista precisa de espaço.

A pessoa autista precisa de um espaço físico onde possa ficar a vontade, no silêncio, ouvindo as músicas que desejar ou simplesmente fazendo o que quiser. Este espaço pode ser o quarto dele ou dela, ou mesmo um cantinho no sofá, ou um tapete de EVA na sala de aula.

É importante que outras pessoas não utilizem este espaço na presença do autista, pelo menos não na fase inicial das terapias, onde ele, com frequência se sente invadido.

Dessa maneira, sempre que ele estiver mostrando muita agitação, ou mesmo nos momentos de crise em casa, esse cantinho pode representar um porto seguro capaz de ajuda-lo a se acalmar. A mãe pode leva-lo até lá no início, até que ele mesmo procure um lugar calmo para se tranquilizar sozinho.

Contudo o autista não poderá ficar ali durante longas horas diárias, este é um local para apaziguar crises e se passar tranquilidade em ocasiões específicas onde haja muitas visitas no ambiente que normalmente é calmo, e barulhos atípicos na casa, como acontece em datas comemorativas como o Natal, ou em épocas de reforma, por exemplo.

Para não atrapalhar na socialização procure sempre lembrar-se que este cantinho deve ser sinônimo de **descanso** e não simplesmente um **esconderijo permanente.**

Estereotipias

Em primeiro lugar entenda que boa parte das repetições comportamentais vêm da dificuldade que o autista sente de **inovar**.

O que quero dizer é que a impossibilidade de clicar em um vídeo diferente pode fazer com que o autista assista ao mesmo vídeo um monte de vezes seguidas, por exemplo.

Então em alguns casos você, professor ou tutor, deve incentivar o autista a ver o novo, a clicar no próximo vídeo, a comer o iogurte de outra marca e a tomar o suco de outro sabor.

Claro que isso pode ser complicado no início, mas parafraseando um amigo meu: “Grandes reformas trazem alguns transtornos”.

Mãos que não param

Bater palmas, abanar as mãos, balançar-se para frente ou para trás. Estes movimentos exteriorizam nervosismos ou excitações e são praticamente involuntários, então se estas coisas estão de fato atrapalhando o desenvolvimento do seu filho ou aluno, tenha em mente que reduzi-los é resultado que depende da terapia como um todo.

Entenda que quando o autista estiver menos nervoso ou excitado, ele fará esses movimentos estereotipados com menos frequência.

Mas você **não precisa obrigar o autista a parar** se isso não estiver atrapalhando o desenvolvimento dele. As pessoas são diferentes e elas nem sempre precisam ser controladas. Só compreendidas.

Como fazer para atrapalhar ao máximo o seu autista.

(cuidado: texto com alto nível de ironia)

Agora vamos aprender a como impedir definitivamente qualquer avanço da criança autista. Segue a lista infalível:

Grite com o autista quando ele fizer ***qualquer coisa*** sozinho. Diga sempre: "Não suje a roupa" ou "deixa que a mamãe faz."
Quando ele repetir alguma frase sem parar brigue com ele e não interaja.
Ignore tudo o que o professor, médico, terapeuta, psicólogo, psiquiatra ou fonoaudiólogo instruírem a você que faça em casa. Ou faça exatamente o contrário.
Faça coisas no lugar do seu filho, desde coisas simples como escovar os dentes, até as mais "complexas" como colocar comida na boca.
Não dê meios para que ele se distraia e se divirta.

Nunca mostre coisas novas pra ele.

Afaste-o das tecnologias, como celulares, tablets, e computadores só permitindo que ele use estas ferramentas em ambiente escolar ou terapêutico.

Nunca dê ferramentas e meios para que ele se cuide sozinho. (escovas de cabelos são um perigo para a criança que precisa ficar estagnada, sem se desenvolver ou aprender coisa alguma).

Não ensine o seu filho a limpar os próprios brinquedos e a organizar a própria bagunça.
Nunca diga "não" pra ele. E dê tudo o que ele quiser **sempre!**
Não deixe que ele vá para passeios com mais ninguém além de você.
Quando ele te bater em você ou beliscar e etc, apanhe calado e se possível recompense-o levando a lugares que ele gosta e deixando que ele faça as coisas que adora, com o propósito de acalma-lo.
Nunca leve-o ao supermercado lotado, e nem faça-o esperar em

filas. Afinal ele nunca vai precisar esperar por nada na vida dele.

Não deixe que seu filho tenha um espaço só dele em casa. Afinal ele não precisa relaxar sozinho NUNCA!

Quando ele estiver tendo uma crise, entre em pânico ou fique enlouquecida de raiva.

Brigue e fique nervoso (a) com todas as pessoas que olharem feio para o seu filho nas ruas.

Deixe que seu filho sempre te veja irritado e brigando.

Mãe, tutor ou professor, não tenha um psicólogo pra tratar de você!

Se ele não comeu determinado tipo de comida, nunca mais o prepare nem ofereça.

Não deixe nunca, que ele ou ela entre na cozinha.

Reprima veementemente a prática de masturbação.

Ironias a parte, entenda que **todas essas atitudes atrapalham o desenvolvimento do autista em maior ou menor grau.**

Então se você faz mais de uma dessas coisas, repense a sua conduta agora mesmo. Pois você precisa ser o facilitador da vida dele, não o contrário.

Como facilitar a vida e o futuro de um autista

Comemore suas conquistas e incentive-o sempre**.**

Leve-o a lugares públicos de **LAZER,** como cinemas, shoppings, feiras, exposições e etc, afinal, levar o autista apenas para filas de bancos e de hospitais não é necessariamente um incentivo a sair de casa.

Alimente-o com a maior variedade de cores possível. Evite bebidas energéticas como refrigerantes e café, “Ah, mas ele é viciado nisso” Bom, então comece a substituir os refrigerantes por sucos e o café por chás, ele vai se irritar no início, mas a adaptação virá.)

Incentive-o.

Não recompense comportamentos inadequados.

Brinque com ele.

Incentive-o mais!

Ensine-o a limpar a própria bagunça e incentive-o de novo.

Permita que ele tenha um computador ou tablet para uso próprio.

Ensine-o a identificar lugares, se necessário use mapas.

Leve-o para cozinha sob a sua supervisão e ensine-o a realizar pequenas tarefas.

Incentive-o outra vez.

Não espere que as terapias sejam feitas somente em consultório ou na escola. Ajude o professor a ajudar o seu filho e pergunte aos profissionais que trabalham com ele sobre como você deve reproduzir as terapias em casa.

Professor, a mãe não é uma vilã, ela poderá auxiliar mais depois de conversas francas e instrutivas que a ajudem a assimilar a importância dos métodos empregados em sala ou no consultório.

Estabeleça uma rotina para garantir o conforto do seu autista, mas não se esqueça de adapta-lo as novidades.

Se o seu filho se toca (se masturba) não se assuste, é muito melhor ensina-lo sobre o lugar certo para se fazer isso do que

proibi-lo de fazer. Entenda que o erotismo **não está** incluído nesse comportamento e que ele reflete apenas a necessidade humana e perfeitamente natural de tocar o próprio corpo. Então tente não reprimi-lo.

Comunique-se com ele, mesmo que pareça que ele não entenda. Sentir-se socialmente envolvido faz muito bem.

Seja companheiro.

Diga não suavemente, como quem passa uma informação e não como se dissesse um palavrão.

Sustente as suas negativas apesar dos possíveis descontroles por parte do autista.

Preencha o tempo do autista com tarefas construtivas e divertidas.

Incentive-o cada vez mais. Diga coisas como “você fez!” e “Conseguiu” quando o autista houver realizado algo sozinho ou com ajuda.

Comunicação

O autista compreende tudo o que se passa ao seu redor, sabemos disso, mas a impressão de que ele não entende NADA vem do fato de que a criança não manifesta opinião imediata sob quase nenhum aspecto. Também não demonstra medo ou curiosidade através de expressões faciais, não pergunta nem reclama de alguma frase que ouviu e assim com o tempo, deixamos de trata-los como se fizessem parte das conversas e reuniões sociais. E isso acontece com muita frequência, até mesmo no meio da sua sala de estar.

Sim, nós sabemos que as mães falam coisas realmente perturbadoras perto dos seus autistas, mas não é culpa delas. Boa parte realmente pensa que os filhos não entendem nada do que elas dizem e por isso os tratam como se fossem incapazes de ouvir.

Não adianta pedir para a mãe ser discreta com as conversas diante do filho. O certo a se fazer é explicar pra ela a respeito da dificuldade do autista em expressar emoções, sentimentos, vontades e dúvidas. Se possível, professora, sente-se com essa mãe e explique detalhadamente sobre esta situação, grifando muito mais a dificuldade do autista em se expressar, do que o erro que ela está cometendo em falar tudo abertamente.

Conversa e empatia resolvem muitas coisas

A vida online

Seu filho ou aluno **precisa de internet!**

A internet não é necessariamente uma vilã e nem sempre é "perda de tempo" como alguns dizem. Navegando na internet o seu filho ou aluno ganha autonomia para entrar ou sair de sites, vídeos e jogos como ele bem entender e pode formatar imagens e textos conforme desejar.

Através de aplicativos e jogos todas essas tarefas podem ser feitas com bastante facilidade, então permita que ele tenha uma vida online e monitore isso apenas para a segurança dele.

Os jogos educativos são excelentes para amparar diferentes aprendizados e de cara se pode notar melhorias na coordenação motora, respostas de reflexo, raciocínio e muito mais. E não se preocupe, pois é bastante fácil bloquear sites de conteúdo violento ou adulto, e de resto o autista saberá muito bem se virar no mundo digital.

Acredite, eles são bons nisso quando se dedicam e a autonomia que desenvolvem nesse ambiente é quase inacreditável.

Se possível crie para ele um perfil numa rede social onde haja alguns colegas de terapia ou da escola. Que possam estabelecer interação através de textos, fotos e emoticons. Não preciso nem mencionar que isso é ótimo para que seu autista se sinta completamente incluído e participante da sociedade que conhece.

Terapia, do consultório ao templo.

Mãe, professora, por favor, tenha um refúgio!

Preferivelmente o consultório de um psicólogo onde se possa falar sobre o seu trabalho e as suas relações. Pode-se também buscar um local tranquilo para meditar sobre si mesmo ou realizar um hobby, por exemplo.

Mas na falta destes recursos, procure alguma amiga com quem possa conversar ou busque amparo em algum centro, templo religioso ou entidade social onde se possa encontrar algum tipo de apoio emocional. Tudo isso é importante porque autistas exigem bastante energia dos seus tutores e mestres, e por isso é preciso buscar o equilíbrio necessário para prosseguir com todas as terapias e responsabilidades.

Não dá pra ser incansável, então descanse. Não há nenhuma vergonha nisso. Eu por exemplo, quando estou muito cansada ou preocupada, desenho e escrevo, e estou escrevendo nesse exato minuto porque isso me faz muito bem.

Então mesmo que por alguns momentos do seu dia ou da sua semana, medite, dance, ouça sua música favorita, ou quem sabe separe uma hora para reencontrar amigos. Estas terapias também garantem o sucesso do seu autista, porque uma mãe e professora exauridas podem não ter muito para dar. Pense nisso, e relaxe um pouco!

Abraços, Lia Maia.

Conclusão e apresentações

Oi, eu sou a Lia e escrevi, revisei, ilustrei, diagramei e publiquei esse livro sozinha, então pega leve se não estiver muito legal, é o meu primeiro.

Eu já vendi papelão, cartão de crédito em telemarketing, roupa de cama de porta em porta e fiz um monte de bicos por aí. Nasci em Suzano, mas fui adotada por Mogi das Cruzes e hoje sou redatora, ilustradora e mãe da Milena.

E quer saber? Ela é a menina mais legal do mundo.

Ela sabe que, se manter a calma, consegue fazer tudo o que ela quiser, por isso quando ela percebe que está ficando nervosa demais e as mãozinhas dela começam a se agitar sozinhas ela respira devagar, fecha os olhos e canta.

A Milena não tem medo do olhar crítico dos outros e nem se importa que as meninas estranhem a mochila "de menino" que ela escolheu.

No mundo da Milena a família é um conjunto de pessoas que se amam, uma mulher bonita é qualquer mulher que seja corajosa e que faça alguma coisa muito legal e o amor pode ser grande e independe de forma e gênero.

Pelo caminho dela passaram médicas incríveis, professoras que foram verdadeiras mães, psicólogas que viraram amigas íntimas e uma multidão de gente que mesmo sem saber muito bem o que era o autismo se debruçou sobre o assunto só pra saber como falar com ela.

A Milena mudou a minha vida, educou muita gente e se especializou na arte de realizar coisas que as pessoas duvidam.

Era pra eu falar sobre mim. Mas eu não seria muita coisa sem ela.